



Voedingsbeleid Accent VSO op Zuid volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines

Waarom een voedingsbeleid op Accent VSO op Zuid

Wanneer je gezond bent heb je misschien wel 100 wensen, maar zodra je ziek bent heb je er maar één en dat is beter worden. De school is een omgeving om te leren en juist daarom willen wij onze leerlingen bewust maken van hoe belangrijk hun gezondheid is. Onderwijsresultaten en gezondheid hangen met elkaar samen.

Wij vinden het belangrijk dat onze school een omgeving is waar gezond eten en drinken gemakkelijk en vanzelfsprekend is. De school is een beschermende plek en moet bijdragen aan de gezondheid en ontwikkeling van de leerlingen. Het feit dat er in de omgeving of thuis, ongezonde producten aanwezig zijn, is geen reden om deze binnen de school aan te bieden of te stimuleren. Naast voeding zijn roken, alcohol en pesten ook van invloed op onze gezondheid. Hier wordt dan ook veel aandacht aan besteed binnen onze school.

Alle medewerkers van de school stimuleren de gezonde keuze, hebben oog voor duurzaamheid en geven het goede voorbeeld tijdens activiteiten binnen de school. Ouders informeren we regelmatig over ons gezond eten- en drinken beleid en de aandacht voor gezonde eet- en beweeggewoonten binnen ons onderwijs. Wij vragen ouders/verzorgers om hier vanuit de thuissituatie ook aandacht voor te hebben. Door lessen over voeding, sportlessen en gezondheid bevorderende projecten aan te bieden en daarnaast een gezonde kantine te hebben werken wij aan een (sport)stimulerende en gezonde school. Ieder kind heeft namelijk recht op een gezonde toekomst. Om gezondheidsbevordering te kunnen laten slagen werken we samen met de (school)omgeving, de GGD en het Voedingscentrum. Maar zeker ook hebben we de steun van ouders/verzorgers nodig om achter ons beleid te staan en het beste voor onze leerlingen en uw zoon/dochter te kunnen volbrengen. We rekenen daarom op ieders medewerking!

Het beleid van onze gezonde school m.b.t. het thema voeding berust op 4 pijlers:

- 1. Gezondheidseducatie
- 2. Fysieke en sociale omgeving
- 3. Signaleren van gezondheidsproblemen
- 4. Schoolbeleid

1. Gezondheidseducatie

Er wordt veel aandacht besteed aan gezonde voeding tijdens de volgende lessen:

- *Alle leerlingen van leerjaar 1 en 2 hebben elke week oriëntatie branche-lessen Consumptieve Techniek (3 klokuren) van een vakdocent Consumptieve techniek. Leerjaar 1 krijgt 1 x per week Kookles, Leerjaar 2 tweemaal per week. Er wordt gebruik gemaakt van de methode **Werkportfolio**, "**Meer dan lekker**" van het Voedingscentrum en de methode "**KAS**" van het SVH. Vanaf leerjaar 3 wordt ook gewerkt met de methode **KAS** en **BAS**, waarin ook lessen gericht op duurzaamheid en gezondheid. De leerlingen bereiden tijdens deze vaklessen ook de lunch voor de gehele school en voor gasten van buiten, ze bereiden gezonde en voedzame producten, hier worden ook producten uit eigen tuin voor gebruikt.*
- *VSO op Zuid heeft de gouden schaal voor de gezonde schoolkantine behaald in januari 2020. Dat betekent dat onze gerechten en presentatie voldoen aan de normering van het voedingscentrum. Daarbij worden de hygiëne-eisen volgens de HACCP in acht genomen.*
- *Alle leerlingen van leerjaar 1 en 2 volgen volgens een carrousel 1x per 6 á 8 weken 3 lesuren Zorg en Welzijn in het rooster bij een vakdocent Zorg en Welzijn. Ook in deze lessen wordt aandacht besteed aan gezonde voeding. Er wordt gebruik gemaakt van de methode **Werkportfolio Home 1, 2 en 3**.*
- *Alle leerlingen van alle leerjaren krijgen elke week meerder SOVA-lessen van hun eigen mentor. Er wordt gebruik gemaakt van de methode **Leefstijl** in alle leerjaren. Ook staan er in het reguliere rooster van enkele klassen 1 en 2 **lessen** drama van een vakdocent R. Koenegras, die lesgeeft volgens de methode **Theater als Middel**. In de veilige setting van de lessen in de school wordt op een luchtige en speelse wijze het accent gelegd op samenwerking met andere leerlingen en op de eigen mogelijkheden en beperkingen. Via onder meer rollenspelen wordt daarmee aandacht gegeven aan: weerbaar zijn, omgaan met autoriteit en leren kritiek geven en verwerken, werken in een groep, improviseren, herkennen van emoties/omgaan met emoties, verbale en non-verbale communicatie, nee kunnen zeggen, omgaan met problemen, zelfstandig werken, solliciteren, seksualiteit, loverboys, agressie beheersing, versterken van zelfvertrouwen, een gesprek beginnen etc. In deze dramalessen wordt ook aandacht besteed aan gezonde voeding, het belang van bewegen en een gezonde leefstijl. In*

leerjaar 1 en 2 wordt door de mentoren in de eigen lessen ook gebruik gemaakt van de methode “Frisse types” om lessen te geven over persoonlijke hygiëne.

Alle leerlingen in de bovenbouw krijgen van hun mentoren lessen aangeboden over alcohol en drugsgebruik, alsmede ook over gamen en de gevaren van het gebruik van social media.

- *Alle leerlingen uit fase 2 (leerjaar 3 en 4), die gekozen hebben voor de vakgroepen Consumptieve Techniek krijgen elke week 2 hele dagen vaklessen (leerjaar 3 -1 dag, leerjaar 4 en 5- twee dagen) (6 klokuren per dag). Ook in deze lessen wordt aandacht besteed aan gezonde voeding. De leerlingen bereiden tijdens deze vaklessen ook de lunch voor de gehele school. Daarbij worden de hygiëne-eisen **volgens de HACCP** in acht genomen.*
- *De school bezit een restaurant voor externen, waar leerlingen leren voor anderen te koken en ze te bedienen. Wekelijks komen senioren uit het naastgelegen senioren-complex de Zonnetrap er in (niet-Coronatijd) van een maaltijd genieten. De leerlingen uit de vakgroep Consumptieve techniek leren op die manier ook rekening te houden met mensen/gasten met speciale dieetwensen en allergenen.*
- *Ook tijdens de lessen Groen en het verbouwen van groente en fruit op ons eigen schoolterrein komt regelmatig gezonde voeding aan de orde. Alle leerlingen uit leerjaar 1 en 2 volgen volgens een carrousel 1x in de 6 á 8 weken 3 uur per week de branchelessen Groen en leerlingen uit de leerjaren 3, 4 en 5-volgen de vakgroep-lessen Groen 6 klokuren per week. (Leerlingen uit leerjaar 3- 1 dag, leerlingen uit leerjaar 4 en 5 - twee dagen van 6 klokuren per dag).*
- *Alle leerlingen krijgen wekelijks minimaal 1 lesuur gymnastiek van een extern ingehuurde vakdocent Lichamelijke opvoeding. Er wordt in deze lessen veel aandacht besteed aan het belang van bewegen.*
- *In de onderbouw maken alle klassen per jaar minimaal 2 cultureel educatieve excursies met de SKVR en natuur educatieve excursies via Natuurstad in Rotterdam. Leerlingen worden met deze lessen en door individuele coaching door hun mentoren gestimuleerd om lid te worden van een sportclub of vereniging om buitenschools te sporten en/of lid te worden van een sportvereniging of andere club en/of meer belangstelling te tonen voor de Natuur. De schoolmaatschappelijk werkster ondersteunt de ouders/verzorgers en leerlingen, wanneer de financiën een probleem vormen om een lidmaatschap te kunnen nemen met een aanvraag voor het Sportstimuleringsfonds of middels deelname aan SportMEE. Daarnaast worden er regelmatige sportactiviteiten georganiseerd zoals Sportdagen etc.*

2. Fysieke en sociale omgeving

Accent VSO op Zuid stimuleert Gezond Gedrag op de volgende wijzen:

- We hebben sinds 2019 een gezonde schoolkantine volgens de richtlijnen van de Gezonde Schoolkantine van het Voedingscentrum. *Het aanbod in de schoolkantine wordt regelmatig kritisch besproken in de vakgroep Horeca en tijdens teamvergaderingen. In de teamvergaderingen en tijdens vakgroep/werkgroep bijeenkomsten wordt regelmatig aandacht besteed aan het voorbeeldgedrag van docenten qua eten (groenten, fruit, volkorenbrood en geen met suiker gezoete dranken) en traktaties (geen snoep/koek tijdens festiviteiten, verjaardagen en vergaderingen).*
- We hebben een rookvrij schoolplein en leerlingen mogen tijdens lesdagen niet van het schoolplein. Zo wordt voorkomen, dat leerlingen ongezonde producten gaan kopen bij de omliggende winkels.
- *De school stimuleert de leerlingen en het personeel om water te drinken. In elke klas is een hygiënisch watertappunt aanwezig en bekers voor alle leerlingen. Gasten en bezoekers kunnen altijd uit de waterkoeling in de docentenkamer water pakken. Daarnaast is er gedurende de gehele dag door in de kantine gratis water te pakken uit kannen met vers drinkwater.*
Om het mogelijk te maken om ook op het schoolplein water te drinken, hebben we een aanvraag gedaan voor een watertappunt buiten op het schoolplein.
- Het is verboden om energydranken mee te nemen en te drinken op school. Dit staat ook duidelijk benoemd in de jaarlijkse schoolgids.
- *We hebben een beweegvriendelijk schoolplein: Er is een pannakooi aanwezig waar elke pauze wordt gevoetbald (Gestimuleerd door onze docenten) en een basketbalpaal waar iedere pauze gebruik van gemaakt kan worden. Ook is er sinds kort een tafeltennistafel op het schoolplein geplaatst.*
- *School communiceert gezonde schoolactiviteiten of veranderingen in het assortiment van de schoolkantine en nieuwe afspraken naar ouders/verzorgers via een nieuwsbrief, specifieke ouderbrief, via de website, leerlingenraad of via de ouderraad en/of MR.*

3. Signaleren van gezondheidsproblemen

Accent VSO Op Zuid heeft uitstekend inzicht in de voedingsgewoonten, het gewicht en de conditie van de leerlingen. De mentoren, andere medewerkers en het zorg-, en onderwijsteam signaleren op verschillende manieren gezondheidsproblemen:

- Tijdens frequente zorg overleggen, overleggen van de commissie van begeleiding leerlingbesprekingen en team overleggen wordt regelmatig door mentoren, orthopedagoog, schoolmaatschappelijk werkster, ondersteuningscoördinator en docenten aandacht gevraagd voor en er wordt hulp gezocht bij gezondheidsproblemen van leerlingen. Vaak wordt hulp ingeschakeld via het wijkteam, schoolverpleegkundige, schoolmaatschappelijk werk van MEE en/of andere externe organisaties indien nodig. Dit gebeurt altijd in overleg met ouders/verzorgers en de leerling.
- Ook is er een vast aantal momenten in de jaarplanning (4x) ingepland dat er een schoolarts van de GGD op school aanwezig is. Ook neemt zij op afroep deel aan de overleggen van de Commissie van Begeleiding (CvB)
- Soms worden tijdens de gymles zeer eenvoudige conditietests uitgevoerd

4. Schoolbeleid

Alle afspraken en regels zijn vastgelegd op verschillende wijzen:

- In de jaarlijkse Schoolgids staan regels en afspraken m.b.t. gedrag van leerlingen op school. Op posters in alle klassen hangen de belangrijkste 6 schoolregels:
 - ✓ **Wij zijn aardig voor elkaar**
 - ✓ **Wij luisteren naar alle medewerkers van Accent VSO op Zuid**
 - ✓ **Wij gebruiken nette taal en praten altijd Nederlands**
 - ✓ **Wij lopen binnen de school rustig en houden voldoende afstand van elkaar**
 - ✓ **Wij zijn voorzichtig met onze spullen en die van anderen**
 - ✓ **Stop is stop!**
- In het Handboek Medewerkers staan alle afspraken en regels m.b.t. gedrag van docenten. Ook is er een protocolmap, die in het schooljaar 2020-2021 geheel is vernieuwd en besproken is/wordt met het gehele team tijdens periodieke teambesprekingen.
- In de zorgstructuur. Nauwkeurig is vastgelegd in het Handboek Medewerkers hoe de verschillende zorg/ondersteuningsniveaus in de school functioneren.
- **Kantinebeleid:** We vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine gezond is. Het aanbod bestaat ten minste voor 80% uit betere keuzes en voor 20% uit uitzonderingen. De kantine biedt per aangeboden productgroep minimaal een betere keuze aan op opvallende plekken. De gezonde school-coördinator maakt jaarlijks een jaarplan o.v.b. voor de dagelijks aan te bieden producten. De keuze

bestaat dagelijks uit een soep, een broodje met gezond beleg (ei, gezond e.a.) en een fruitsalade/smoothie. De lunch kost slechts 0,70 cent per aangeboden product.

- *Er zijn voldoende zitplaatsen in de kantine en/of klassen beschikbaar voor alle leerlingen.*
- *In de school wordt geen reclame gemaakt voor ongezonde producten.*
- *We hebben geen gefrituurde producten in ons assortiment in de kantine. Ook zijn er geen automaten op school aanwezig.*
- *Door de vakdocent Consumptieve Technieken i.s.m. onze toeleverancier, wordt ieder jaar het aanbod in de kantine in kaart gebracht met de Kantinescan van het Voedingscentrum. De uitkomst wordt gerapporteerd aan de directie en het team.*
- **Duurzaamheid:** wij proberen zoveel mogelijk duurzame producten te gebruiken, afval te scheiden en minder plastic te gebruiken. De afdeling Groen besteed veel tijd aan het opruimen van zwerfafval ook in de omgeving van de school en doet onderhoud van het openbaar groen bij het naastgelegen zorgcentrum de Zonnetrap Tijdens de lessen van het vak Groen wordt ook veel aandacht besteed aan dit thema.
- **Werkgroep Gezonde school**
Vanaf het schooljaar 2019/2020 is de vakdocent Consumptieve techniek Dhr. E. Monseurs de gezonde schoolcoördinator van Accent VSO Op Zuid. Ook is er een werkgroep actief met de volgende leden:
 - *De heer E. Monseurs- docent Consumptieve techniek.*
 - *Mevrouw L. Huijben- docent Groen.*
 - *Mevr. Y. Laging- directeur Innovatie Accent.*
 - *Mevr. W. Boer - onderwijsassistent.*
 - *Mevrouw E. Visser - docent. (D-Stroom).*
 - *Ingehuurde extern docent Gymnastiek*
 - *Mevrouw N. Dijkstra - docent van o.a. SoVa lessen*
 - *De directeur van de school Mevr. E. Nagtegaal is nauw betrokken bij de werkgroep en sluit indien gewenst op afroep aan.*

De werkgroep komt minimaal 6 x per jaar bijeen op studiedagen.

- **Jaarplanning overleg gezonde school**

Teamvergadering	Studiedagen met o.a. tijd ingepland voor Vak/werkgroep Gezonde school
8 oktober 2020 15.15-17.00 uur	27 augustus 2020 9.00-16.30 uur
17 november 2020 15.15-17.00 uur	15 oktober 2020 9.00-16.30 uur
11 februari 2021 15.15-17.00 uur	14 januari 2021 9.00-16.30 uur
13 april 2021 15.15-17.00 uur	1 maart 2021 9.00-16.30 uur
	15 april 2021 9.00-16.30 uur
	17 mei 2021 9.00-16.30 uur

5. Activiteitenplan Voeding

Activiteitenplan Thema voeding – 1. Gezondheidseducatie			
Doelgroep – voor welke leerlingen	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding tijdens lessen Zorg & Welzijn	Gehele schooljaar	Vakdocenten Zorg en Welzijn
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding en over gebruik alcohol/ drugs en gezondheid algemeen tijdens de lessen SOVA	Gehele schooljaar	Mentoren tijdens SOVA of SEVO les
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding tijdens de lessen Groen	Gehele schooljaar	Vakdocent Groen
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding tijdens de lessen Consumptieve techniek	Gehele schooljaar	Vakdocent Consumptieve techniek
Alle leerlingen uit klas 1 t/m 5	Voorlichting en aandacht voor belang van bewegen	Gehele schooljaar	Vakdocent Gymnastiek
Alle leerlingen uit de branchegroepen Zorg & Welzijn van klas 3, 4 en 5	Voorlichting over voeding tijdens vaklessen Zorg & Welzijn	Gehele schooljaar	Vakdocenten Zorg en Welzijn
Alle leerlingen uit de branchegroepen Groen van klas 3, 4 en 5	Voorlichting over voeding tijdens de vaklessen Groen	Gehele schooljaar	Vakdocent Groen
Alle leerlingen uit de branchegroepen Consumptieve techniek van klas 3, 4, 5	Voorlichting over voeding tijdens de vaklessen Consumptieve techniek	Gehele schooljaar	Vakdocent Consumptieve techniek
Alle leerlingen van de school	Sportdag	1x per jaar meestal in mei	Docent gymnastiek
Alle leerlingen uit klas 3,4 en 5	Voorlichting over voeding en over gebruik alcohol/ drugs	Gehele schooljaar	Mentoren

	<i>en gezondheid algemeen tijdens de lessen SOVA We gebruiken hiervoor het programma stay fit van Stras en ik en de maatschappij (op jezelf en lichaam en geest) van Strux.</i>		
<i>Alle leerlingen in alle klassen</i>	<i>Lessen Seksuele Vorming in reguliere rooster opgenomen</i>	<i>Gehele schooljaar</i>	<i>Mentoren</i>
<i>Alle leerlingen in alle klassen</i>	<i>Lessen SOVA Leefstijl</i>	<i>Gehele schooljaar</i>	<i>Mentoren</i>
<i>Alle leerlingen hele school</i>	<i>Lessen over voeding n.a.v. EU-fruit, waaraan de school zal deelnemen</i>	<i>Vanaf week 46 2020</i>	<i>Alle medewerkers school</i>
<i>Alle leerlingen hele school</i>	<i>Lessen over gezonde producten n.a.v. Jong leren eten waaraan de school hoopt deel te kunnen nemen</i>	<i>Vanaf november 2020</i>	<i>Vakdocent CT en vakdocent Groen</i>

Activiteitenplan Thema voeding – 2. Fysieke en sociale omgeving			
Doelgroep	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
<i>Alle leerlingen en medewerkers</i>	<i>Permanente aandacht voor gezonde schoolkantine</i>	<i>6x per jaar in vakgroep Horeca en 4x per jaar in teamoverleg en zo nodig ook op studiedagen (6x per jaar ingepland)</i>	<i>Gezonde school-coördinator/ vakdocent CT</i>
<i>Alle medewerkers</i>	<i>Handhaven van afspraken en regels m.b.t. roken, energiedrankjes en andere ongezonde etenswaren</i>	<i>Gehele schooljaar</i>	<i>Alle medewerkers</i>
<i>Alle medewerkers</i>	<i>Leerlingen mogelijk maken/toestaan om altijd water te drinken wanneer hier behoefte aan is (bekers schoon en op voorraad)</i>	<i>Gehele schooljaar</i>	<i>Alle medewerkers</i>

<i>Alle leerlingen</i>	<i>Beweegactiviteiten tijdens pauze mogelijk maken: voetbal in pannakooi, basketbal, tafeltennis etc.</i>	<i>Dagelijks</i>	<i>MT en onderhoud door conciërge en docenten pauzewacht</i>
<i>Alle ouders/verzorgers, leerlingen en medewerkers</i>	<i>Communicatie over gezonde school en afspraken en regels</i>	<i>Zo vaak als noodzakelijk</i>	<i>MT via nieuwsbrieven etc. naar ouders, in leerlingenraad en op vergaderingen</i>
<i>Alle leerlingen</i>	<i>De leerlingenraad is actief betrokken bij het meedenken over een gezondere school en om de kantine en het aanbod aantrekkelijk/gezond te maken.</i>	<i>6x per jaar</i>	<i>Leerlingen van de leerlingenraad o.l.v. directeur</i>

Activiteitenplan Thema voeding – 4. Schoolbeleid			
Doelgroep	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
Alle medewerkers	Jaarlijks actueel houden van Handboek Medewerkers m.b.t. regels en afspraken algemeen en t.a.v. gezonde school	Jaarlijks in mei/juni	MT
Alle ouders/verzorgers	Jaarlijks actueel houden van de Schoolgids m.b.t. regels en afspraken t.a.v. gezonde school	Jaarlijks in mei/juni	MT
Alle ouders/verzorgers, docenten en leerlingen	Jaarlijks actueel houden van de zorgstructuur m.b.t. begeleiding bij gezondheidsproblemen	Jaarlijks in mei/juni	Ondersteunings coördinator/ orthopedagoog
Betrokken docenten bij Gezonde School	Instellen en faciliteren werkgroep Gezonde school	Jaarlijks in juni	MT
Alle leerlingen en medewerkers	Actueel houden van gezonde school activiteiten/afspraken	Min. 6x per jaar in werkgroep overleg gezonde school en min. 6x op teamvergaderingen	Werkgroep gezonde school, MT en gezonde schoolcoördinator

Activiteitenplan Thema voeding – 3. Signaleren gezondheidsproblemen			
Doelgroep	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
<i>Alle noodzakelijk te bespreken leerlingen tijdens groepsbesprekingen, leerling besprekingen, fasevergaderingen, zorg overleggen etc.</i>	<i>Signaleren van gezondheidsproblemen</i>	<i>Wekelijks/dagelijks</i>	<i>Zorgteam, mentoren, alle andere medewerkers</i>
<i>Alle leerlingen structureel tijdens leerlingbesprekingen</i>	<i>Signaleren van gezondheidsproblemen</i>	<i>1x per 6 weken</i>	<i>Zorgteam, mentoren en evt. externen (Leerplichtambtenaar, schoolverpleegkundige, wijkagent, teamleider wijkteam, SMW)</i>
<i>Alle noodzakelijk te bespreken leerlingen tijdens CVB overleggen (Commissie van Begeleiding)</i>	<i>Signaleren van gezondheidsproblemen</i>	<i>Wekelijks</i>	<i>MT/zorgteam en commissie van begeleiding (CvB)</i>
<i>Alle noodzakelijke te onderzoeken leerlingen</i>	<i>Onderzoek schoolarts</i>	<i>4x per jaar</i>	<i>Ondersteuningscoördinator Schoolarts</i>